



Latihan Penciuman Pasien Covid-19

Salah satu gejala yang umumnya dialami pasien Covid-19 adalah anosmia atau kehilangan kemampuan indra penciuman dan pengecap. Agar indra penciuman bisa kembali normal, pasien dapat melakukan “Latihan Penciuman” atau “Smell Training”.

Berikut benda-benda yang direkomendasikan untuk latihan penciuman:



Vanilla



Jeruk



Cengkeh



Daun mint



Kayu putih



Mawar

Latihan penciuman dapat dilakukan secara mandiri dengan mengikuti langkah-langkah berikut ini:

- 1 Pegang dan posisikan benda beraroma khas tadi di bawah hidung.
- 2 Hirup aromanya dalam-dalam selama 15-20 detik.
- 3 Lakukan 2-3x sehari.



Paparan aroma secara berulang bisa meningkatkan kapasitas neurogeneratif sel khusus di daerah hidung yang bertanggung jawab untuk penciuman. Peningkatan itu diperkirakan dapat membantu memulihkan syaraf penciuman yang rusak.